



## Test: Bin ich hochsensibel?

**Bewerte die folgenden Aussagen spontan und nach Bauchgefühl.**

1. Ich fühle mich unwohl, wenn viele Menschen dicht um mich herum sind.
2. Ich lasse mich leicht von den Launen anderer anstecken – positiv und negativ.
3. Ich fühle mich oft klein und unbedeutend.
4. Ich kann mich über kleine Dinge freuen.
5. Ich bin kreativ und habe Fantasie.
6. Laute Geräusche oder unangenehme Gerüche wirken auf mich unangenehm.
7. Kunst und Musik können mich tief berühren.
8. Ich bin gewissenhaft und fleißig.
9. Ich bin nicht besonders entscheidungsfreudig und sichere mich gern ab.
10. Ich mag es nicht, wenn ich Fehler mache und/oder kritisiert werde.
11. Ich suche Schuld oft bei mir.
12. Ich kann schlecht Nein sagen und fühle mich oft ausgenutzt.
13. Ich werde nervös, wenn ich viele Dinge gleichzeitig machen muss/soll.
14. Ich fühle mit/muss weinen, wenn ich im TV Menschen in Not, Kriegsberichte hungernde Kinder oder misshandelte Tiere sehe.
15. Wenn mir jemand sein Leid klagt, denke ich, helfen zu müssen.
16. Wenn ich Hunger habe, beeinflusst das meine Laune und meine Konzentration.
17. Ich wirke auf andere oft schüchtern.
18. Ich merke an einem Ort/in einem Haus sofort, ob ich mich wohl oder unwohl fühle.
19. Mir kommen bei guten Filmen schnell die Tränen.
20. Ich sehe bei mir selbst eher Schwächen als Stärken.
21. Wenn ich viel zu tun habe, bin ich abends sehr kaputt.
22. Ich ärgere mich schnell über andere.
23. Ich träume oft sehr lebhaft.
24. Ich versuche, Konflikten aus dem Weg zu gehen.
25. Ich bin gewissenhaft und fleißig.

### **Auswertung:**

Wenn Du 8 oder mehr Aussagen mit Ja beantwortet hast, bist Du hochsensibel.

Emotional, verletzlich, schneller genervt, dünnhäutig, geräusch- und/oder geruchsempfindlich, Unterforderung bei Langeweile, Überforderung bei Reizüberflutung und zu vielen Aufgaben auf einmal, nicht NEIN sagen können – das alles (mehr oder weniger ausgeprägt) sind Merkmale hochsensibler Menschen. Aber auch feine Antennen, Empathie, Kreativität, analytische Denkweise, Sinn für Kunst und Kultur, Fleiß und Neugier zeichnen diese Menschen aus.

Etwa 15 bis 20 % aller Menschen sind überdurchschnittlich sensibel und gelten als High Sensitive Person (HSP).

### Fähigkeiten

- Blick für Details und Nuancen
- differenziertes, übergreifendes Denken
- schnelle Denk- und Handlungsweise
- können Chancen sehr gut benennen
- Feingespür für Menschen und Situationen
- ausgeprägte Intuition und Empathie
- Kreativität und Sinn für Ästhetik
- Lernfreude und Wissbegierde

### Schwächen

- Überforderung durch äußere Reize
- Geräuschempfindlich
- mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- leichter gestresst und genervt
- emotional, dünnhäutiger und verletzlicher
- nehmen Dinge schneller persönlich
- verzetteln sich in vielen neuen Ideen
- Unterforderung und schnell gelangweilt

### Luna-Spirit Creative Coaching bringt dir:

- Verwandlung von Schwächen in Stärken
- mehr Selbstbewusstsein
- Strategien im Umgang mit weniger sensiblen Menschen
- empathisch Nein sagen können
- bessere Selbstwahrnehmung
- private und berufliche Ziele erreichen

**Ruf mich an und vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch!**

Anita Wunderlich • Saalenstein 13 • 95189 Köditz  
Tel.: 09281/820 78 27 • Mobil: 0160/813 96 49 • info@luna-spirit.de • www.luna-spirit.de



Entdecke deine Kraft und werde zur Königin deines Lebens.